

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGATASI INKONTINENSIA URINE PADA LANJUT USIA ; LITERATURE REVIEW

1. Darsini, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang,
Email : darsiniwidyanto4@gmail.com
2. Asri Kusyani, Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang,
Email : asrikusyani84@gmail.com
Korespondensi : darsiniwidyanto4@gmail.com

ABSTRAK

Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lanjut usia dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, harga diri, serta kesejahteraan psikososial penderitanya. Terapi komplementer seperti bladder training, senam Kegel, dan Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) telah menjadi pendekatan nonfarmakologis yang potensial dalam mengatasi kondisi ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis potensi terapi komplementer untuk mengatasi inkontinensia urine pada lanjut usia. Metode penelitian dilakukan menggunakan tinjauan pustaka sistematis. Proses pencarian data dilakukan melalui database ilmiah seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan ProQuest. Artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi, yaitu terbit dalam 10 tahun terakhir, menggunakan desain penelitian kuantitatif atau kualitatif yang valid. Setelah proses seleksi, artikel yang relevan dianalisis secara kualitatif untuk menilai efektivitas intervensi seperti senam kegel, bladder training, dan Pelvic Floor Muscle Training (PFMT). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bladder training efektif dalam melatih ulang kandung kemih untuk meningkatkan kontrol berkemih melalui pengaturan jadwal miksi. Senam Kegel, yang berfokus pada penguatan otot dasar panggul, terbukti mampu menurunkan frekuensi inkontinensia urin dan meningkatkan kapasitas menahan berkemih. Sementara itu, PFMT, yang merupakan pengembangan dari senam Kegel dengan pendekatan latihan otot yang lebih sistematis, juga menunjukkan hasil signifikan dalam memperbaiki fungsi saluran kemih pada lansia. Bladder training, senam Kegel, dan Pelvic Floor Muscle Training relatif aman, murah, dan mudah dilakukan serta dapat diintegrasikan dalam program keperawatan geriatri. Dengan demikian, terapi komplementer tersebut memiliki potensi besar sebagai solusi alternatif yang efektif dan berkelanjutan dalam penanganan inkontinensia urine pada lanjut usia

Kata Kunci : Inkontinensia Urine, Bladder Training, Senam Kegel, Pelvic Floor Muscle Training

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia yang berkaitan dengan lanjut usia (lansia) semakin menjadi perhatian seiring dengan meningkatnya jumlah populasi lansia akibat peningkatan angka harapan hidup (Teju et al., 2023). Lansia rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, dan demensia, yang memerlukan penanganan jangka panjang dan biaya kesehatan yang tidak sedikit. Selain itu, keterbatasan mobilitas dan penurunan fungsi fisik maupun kognitif menyebabkan lansia lebih rentan terhadap kecelakaan, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup. Di sisi lain, masih terbatasnya fasilitas layanan kesehatan yang ramah lansia, kurangnya tenaga medis yang terlatih dalam geriatri, serta rendahnya kesadaran masyarakat dan keluarga terhadap perawatan lansia turut memperparah kondisi ini (Destriande et al., 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam sistem pelayanan kesehatan untuk menjawab tantangan ini, termasuk penguatan layanan primer, edukasi keluarga, serta pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan lansia (Agustina et al., 2021).

Salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia (lansia) di Indonesia namun masih kurang mendapatkan perhatian adalah inkontinensia urine, yaitu ketidakmampuan menahan buang air kecil. Kondisi ini umum terjadi akibat melemahnya otot-otot dasar panggul, gangguan neurologis, atau penyakit penyerta seperti diabetes dan stroke yang banyak dialami lansia (Nurhasanah & Hamzah, 2017). Inkontinensia urine bukan hanya menimbulkan dampak fisik seperti infeksi saluran kemih dan iritasi kulit, tetapi juga berdampak psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri, stres, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Sayangnya, banyak lansia maupun keluarganya menganggap kondisi ini sebagai hal yang wajar akibat usia lanjut, sehingga jarang mencari bantuan medis (Karjoyo et al., 2017). Di sisi lain, terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan yang memahami kebutuhan lansia serta kurangnya edukasi mengenai penanganan inkontinensia memperburuk situasi ini. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran masyarakat, pelatihan tenaga kesehatan, serta penyediaan fasilitas dan produk pendukung seperti popok dewasa dan terapi rehabilitatif sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami inkontinensia urine (Firmanda et al., 2024).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), inkontinensia urine merupakan salah satu gangguan kesehatan yang umum dialami oleh lanjut usia, dengan prevalensi global diperkirakan mencapai sekitar 10–20% pada populasi umum dan dapat meningkat hingga lebih dari 50% pada kelompok lansia yang tinggal di panti jompo atau fasilitas perawatan jangka panjang. Inkontinensia ini lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, terutama akibat perubahan hormon dan proses persalinan yang memengaruhi otot dasar panggul (Yang et al., 2022). Sementara itu, di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi gangguan inkontinensia urine pada lansia juga cukup tinggi, meskipun pencatatan kasusnya masih terbatas akibat rendahnya pelaporan dan stigma sosial. Berdasarkan Riskesdas dan berbagai studi lokal, diperkirakan sekitar 15–30% lansia di Indonesia mengalami masalah kontrol kandung kemih, namun hanya sebagian kecil yang mendapatkan penanganan medis yang memadai. Kurangnya kesadaran, edukasi, serta akses terhadap layanan geriatri menjadi tantangan utama dalam menangani masalah ini secara menyeluruh (Firmanda et al., 2024).

Patofisiologi inkontinensia urine pada lanjut usia berkaitan erat dengan perubahan anatomi dan fungsi sistem urinaria serta faktor neurologis yang terjadi akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, otot-otot dasar panggul dan sfingter uretra cenderung mengalami penurunan kekuatan dan elastisitas, sehingga kemampuan menahan aliran urine berkurang. Selain itu, kapasitas kandung kemih dapat menurun, sensitivitas terhadap peregangan berkurang, serta kontraksi kandung kemih menjadi tidak stabil (overaktif), yang memicu keinginan berkemih mendadak atau tidak tertahankan (inkontinensia urgensi). Gangguan pada sistem saraf pusat atau perifer akibat kondisi seperti stroke, demensia, atau penyakit Parkinson juga dapat mengganggu koordinasi antara otak dan kandung kemih, menyebabkan kontrol berkemih terganggu. Pada lansia pria, pembesaran prostat dapat menimbulkan hambatan aliran urine dan meningkatkan risiko inkontinensia overflow. Kombinasi berbagai faktor ini menjadikan lansia lebih rentan mengalami inkontinensia urine, dengan jenis dan mekanisme yang bervariasi tergantung pada kondisi individu (Pizzol et al., 2021).

Inkontinensia urine pada lanjut usia jika tidak ditangani secara serius, dampaknya dapat sangat luas dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan lansia. Secara fisik, kondisi ini dapat menyebabkan iritasi kulit, luka tekan (dekubitus), hingga infeksi saluran kemih berulang akibat paparan urine yang terus-menerus. Dari sisi psikologis, inkontinensia sering menimbulkan rasa malu, rendah diri, dan depresi, sehingga lansia cenderung menarik diri dari aktivitas sosial dan mengalami penurunan kualitas hidup. Ketergantungan pada orang lain dalam hal kebersihan diri juga dapat menimbulkan stres, baik bagi lansia itu sendiri maupun bagi anggota keluarga atau pengasuhnya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko perawatan institusional (seperti masuk panti jompo) serta membebani sistem kesehatan dan ekonomi keluarga. Kurangnya penanganan yang tepat juga dapat mempercepat penurunan fungsi fisik dan kognitif lansia, sehingga memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, inkontinensia urine harus dipandang sebagai masalah medis yang penting dan memerlukan intervensi holistik, mulai dari edukasi, intervensi medis, hingga dukungan psikososial (Agustina et al., 2021)

Penanganan inkontinensia urine pada lanjut usia dapat dilakukan secara farmakologi, secara non farmakologi (komplementer) atau kombinasi keduanya. Penanganan inkontinensia urine pada lanjut usia melalui terapi farmakologi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Jenis pengobatan yang diberikan disesuaikan dengan tipe inkontinensia yang dialami. Pada inkontinensia urgensi, misalnya, obat antimuskarinik seperti oksibutin, tolterodin, atau solifenasin sering digunakan untuk menghambat kontraksi otot kandung kemih yang tidak terkendali. Selain itu, agonis beta-3 adrenergik seperti mirabegron juga dapat diresepkan untuk meningkatkan kapasitas kandung kemih tanpa menyebabkan efek samping antikolinergik yang berat, sehingga lebih aman bagi lansia. Pada inkontinensia stres, terapi estrogen lokal dapat diberikan pada perempuan pascamenopause untuk meningkatkan tonus uretra. Meski demikian, penggunaan obat-obatan pada lansia harus dilakukan dengan hati-hati karena risiko efek samping, interaksi antarobat, dan penurunan fungsi organ yang umum terjadi pada usia lanjut. Oleh karena itu, pemilihan terapi farmakologi perlu mempertimbangkan kondisi medis keseluruhan pasien dan dilakukan di

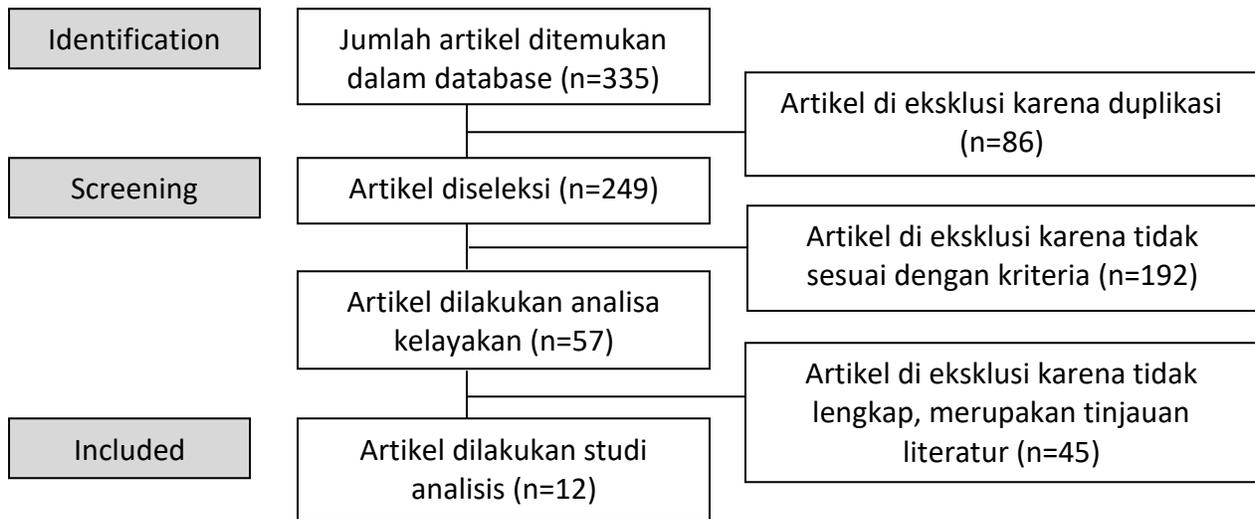
bawah pengawasan tenaga medis yang berpengalaman, sebagai bagian dari pendekatan multimodal yang menyeluruh (Lisdahayati et al., 2025).

Penanganan inkontinensia urine pada lanjut usia tidak hanya mengandalkan terapi farmakologi, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan non farmakologi atau terapi komplementer yang aman dan efektif, terutama bagi lansia yang sensitif terhadap efek samping obat. Salah satu metode yang umum digunakan adalah latihan otot dasar panggul atau senam Kegel, yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot yang mengontrol proses berkemih. Selain itu, teknik bladder training (pelatihan kandung kemih) juga dapat membantu lansia mengatur kembali jadwal berkemih dan meningkatkan kontrol terhadap dorongan berkemih. Intervensi lain seperti biofeedback digunakan untuk membantu pasien memahami dan mengontrol otot-otot panggul secara lebih efektif. Di samping itu, modifikasi gaya hidup seperti pengurangan konsumsi kafein dan alkohol, menjaga berat badan ideal, dan mengatur asupan cairan juga berkontribusi dalam mengurangi gejala inkontinensia. Terapi komplementer seperti akupunktur juga mulai dilirik karena diyakini dapat membantu menyeimbangkan fungsi sistem saraf dan otot. Pendekatan ini tidak hanya minim efek samping, tetapi juga mendorong lansia untuk aktif berpartisipasi dalam proses penyembuhan, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Novera, 2017).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi terapi komplementer untuk mengatasi inkontinensia urine pada lanjut usia

METODE PENELITIAN



Gambar 1. Metode PRISMA

Metode penelitian yang digunakan literature atau tinjauan pustaka sistematis. Proses pencarian data dilakukan melalui database ilmiah seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan ProQuest. Adapun kata kunci yang digunakan adalah inkontinensia urine, terapi komplementer, terapi non-farmakologi, urinary incontinence, complementary therapy, non-

pharmacological treatment. Artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi, yaitu terbit dalam 10 tahun terakhir, menggunakan desain penelitian kuantitatif atau kualitatif yang valid, serta fokus pada populasi lanjut usia. Setelah proses seleksi, artikel yang relevan dianalisis secara kualitatif untuk menilai efektivitas intervensi seperti senam kegel, bladder training, dan Pelvic Floor Muscle Training (PFMT). Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai potensi terapi komplementer sebagai alternatif penanganan inkontinensia urine yang aman dan efektif pada lansia.

HASIL PENELITIAN

Terapi non farmakologi atau komplementer merupakan pendekatan penting dalam penanganan inkontinensia urine pada lanjut usia, terutama karena minimnya efek samping dan sifatnya yang lebih aman bagi pasien dengan kondisi kesehatan yang kompleks. Salah satu bentuk terapi yang paling umum dan efektif adalah senam Kegel, yaitu latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot yang berperan dalam mengontrol proses buang air kecil. Selain itu, bladder training atau pelatihan kandung kemih dapat membantu lansia mengatur pola berkemih dan meningkatkan kemampuan menahan dorongan berkemih. Pendekatan lainnya meliputi penggunaan biofeedback untuk membantu pasien memahami aktivitas otot panggul secara visual, serta teknik prompted voiding, yang melibatkan pengingat rutin untuk buang air kecil guna mencegah kebocoran. Terapi komplementer seperti akupunktur juga mulai digunakan karena diyakini dapat menstimulasi saraf dan memperbaiki fungsi kandung kemih. Disertai dengan modifikasi gaya hidup seperti menghindari konsumsi kafein dan menjaga berat badan ideal, pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami inkontinensia urine tanpa harus bergantung sepenuhnya pada obat-obatan.

Tabel 1. Ringkasan data yang diambil dari studi terpilih

Penulis dan tahun	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Temuan Penelitian Yang Didapatkan
Moa et al., (2017)	26	Pre eksperimen one group pre-post tes design	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bladder training secara teratur memberikan pengaruh positif terhadap penurunan frekuensi dan intensitas inkontinensia urin pada lansia. Setelah dilakukan intervensi bladder training selama beberapa minggu, lansia yang sebelumnya mengalami kesulitan mengontrol buang air kecil menunjukkan peningkatan kemampuan menahan urin, pengurangan kejadian inkontinensia, serta peningkatan rasa percaya diri dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari
Nurhasanah & Hamzah, (2017)	30	Quasy eksperimen pretest-posttest	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bladder training memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian inkontinensia urine pada pasien pascaoperasi Benign Prostatic

Penulis dan tahun	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Temuan Penelitian Yang Didapatkan
		group design	Hyperplasia (BPH). Dalam penelitian ini, intervensi bladder training dilakukan dengan teknik delay urination dan scheduled urination. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa bladder training efektif dalam menurunkan kejadian inkontinensia urine pada pasien pascaoperasi BPH di RSUD Soreang
Kontesa et al., (2024)	13	Pra eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design	Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi bladder training berpengaruh terhadap inkontinensia urine pada lanjut usia (p value = $0,001$). Temuan ini mendukung penerapan bladder training sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami gangguan eliminasi urine
Relida & Ilona, (2020)	8	Case study dengan pendekatan pretest-posttest design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pemberian senam Kegel efektif dalam menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z hitung sebesar $-4,284$ dengan p -value = $0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya penurunan derajat inkontinensia urin yang signifikan setelah intervensi. Hasil ini menegaskan bahwa senam Kegel dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kontrol kandung kemih dan kualitas hidup lansia yang mengalami inkontinensia urin.
Karjoyo et al., (2017)	30	Pra eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara frekuensi inkontinensia sebelum dan sesudah intervensi senam Kegel. Temuan ini menegaskan bahwa senam Kegel dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi frekuensi inkontinensia urine pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup

Penulis dan tahun	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Temuan Penelitian Yang Didapatkan
			lansia
Novera, (2017)	12	Quasy Eksperimen dengan pendekatan one group Pretest-posttest design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Sebelum intervensi, rata-rata frekuensi inkontinensia urine adalah 4,19 kali per hari, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 2,75 kali per hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya penurunan frekuensi inkontinensia urine yang signifikan setelah intervensi.
Maula et al., (2022)	27	Pra eksperimental dengan pendekatan one group pretest - posttest design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi berkemih pada lansia yang mengalami inkontinensia urine. Sebelum intervensi, terdapat 12 responden dengan frekuensi berkemih abnormal, sedangkan setelah intervensi, jumlah tersebut menurun menjadi 3 responden. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya penurunan frekuensi berkemih yang signifikan setelah intervensi
Daryaman, (2021)	50	Quasy eksperimental dengan pendekatan non equivalent control group pretest-posttest design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa senam Kegel memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia. Hasil analisis data menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa senam Kegel efektif dalam mengurangi frekuensi inkontinensia urin pada lansia. Temuan ini mendukung penggunaan senam Kegel sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami gangguan eliminasi urin
Savitri et al., (2024)	16	Quasy eksperimen dengan pendekatan one group pretest	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan senam Kegel memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat inkontinensia urin pada lansia. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami inkontinensia urin parah (56,3%), sementara setelah intervensi, terjadi

Penulis dan tahun	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Temuan Penelitian Yang Didapatkan
		posttest design	penurunan signifikan dengan mayoritas responden mengalami inkontinensia urin sedang (68,8%) dan ringan (31,2%). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi
Rustanti et al., (2015)	51	Pra eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan kemampuan otot dasar panggul setelah diberikan intervensi yang ditunjukkan oleh penurunan hasil ukur ICIQ-short form sebelum perlakuan 5,96 dan setelah perlakuan menurun menjadi 1,52 dengan selisih penurunan sebesar 4.44. Hal ini berdampak pada peningkatan kemampuan mengontrol inkontinensia urin pada lanjut usia perempuan
Wahyuni & Zartika, (2022)	35	Pra eksperimental dengan pendekatan one group pretest - posttest design	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) efektif dalam memperbaiki inkontinensia urin pada lansia wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PFMT dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, sehingga membantu mengurangi gejala inkontinensia urin pada lansia. Temuan ini mendukung penggunaan PFMT sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami gangguan eliminasi urin.
Ajul et al., (2022)	21	Pra eksperimental dengan pendekatan one group pretest - posttest design	Hasil penelitian Fungsi traktus urinarius (miksi) sebelum diberikan intervensi yaitu 29,20 dengan standar deviasi 2,530 sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi yaitu 45,90 dengan standar deviasi 6,790. Hasil uji T (paired samples test) pada traktus urinarius (miksi) diperoleh nilai p value = 0,000 yang artinya adalah ada pengaruh yang bermakna pada traktus urinarius (miksi) sebelum dan sesudah diberikan intervensi PFME, hal ini menunjukkan nilai p value < α (0,05)

PEMBAHASAN

1. Bladder training

Penelitian yang dilakukan oleh Moa et al., (2017) menunjukkan bahwa lanjut usia yang sebelumnya mengalami kesulitan mengontrol buang air kecil menunjukkan peningkatan kemampuan menahan urin, pengurangan kejadian inkontinensia, serta peningkatan rasa percaya diri dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah & Hamzah, (2017) yang menunjukkan bahwa penerapan bladder training memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian inkontinensia urine pada pasien pascaoperasi Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)

Bladder training adalah suatu metode latihan kandung kemih yang bertujuan untuk membantu individu mengendalikan dorongan berkemih dan meningkatkan kapasitas kandung kemih dalam menahan urin. Teknik ini dilakukan dengan cara menjadwalkan waktu buang air kecil secara teratur, menunda keinginan untuk berkemih selama mungkin, dan secara bertahap memperpanjang interval waktu antar berkemih (Moa et al., 2017). Bladder training umumnya digunakan sebagai intervensi non-farmakologis dalam menangani masalah inkontinensia urine, baik pada lansia, pasien pasca operasi, maupun individu dengan gangguan fungsi kandung kemih. Dengan latihan ini, pasien diajarkan untuk mengenali dan mengontrol sinyal tubuh yang berkaitan dengan keinginan buang air kecil, sehingga dapat memperbaiki pola eliminasi dan meningkatkan kualitas hidup (Nurhasanah & Hamzah, 2017).

Bladder training merupakan salah satu teknik non-farmakologis yang bertujuan untuk melatih ulang kandung kemih agar dapat menahan urin lebih lama dan mengontrol dorongan berkemih. Pada lansia, penurunan fungsi otot kandung kemih dan otot dasar panggul sering menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk menahan urin, yang berujung pada inkontinensia urine. Bladder training bekerja dengan menjadwalkan waktu berkemih secara teratur, lalu secara bertahap memperpanjang interval waktu antara keinginan dan tindakan berkemih. Dengan pendekatan ini, kandung kemih dilatih untuk menampung volume urin yang lebih besar sebelum sinyal berkemih dikirimkan ke otak.

Secara fisiologis, bladder training membantu memperbaiki komunikasi antara sistem saraf pusat dan kandung kemih. Lansia dilatih untuk menunda keinginan berkemih, yang dapat memperkuat refleks kontrol kandung kemih dan meningkatkan kapasitas fungsionalnya. Selain itu, teknik ini juga menstimulasi otot-otot dasar panggul untuk bekerja lebih efektif dalam mempertahankan kontinensia. Dengan latihan yang konsisten, refleks berkemih yang semula tidak terkendali menjadi lebih teratur dan terkondisi, sehingga membantu mengurangi frekuensi inkontinensia secara signifikan. Dari aspek psikologis, bladder training memberikan rasa percaya diri dan kontrol diri yang lebih baik pada lansia, yang sebelumnya mungkin merasa terganggu atau malu akibat sering buang air kecil secara tidak terkontrol. Keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif pasien, dukungan keluarga, dan pendampingan oleh tenaga kesehatan. Oleh karena itu, bladder training tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai strategi holistik dalam penanganan inkontinensia urine yang aman, sederhana, dan efektif bagi lansia.

2. Senam kegel

Penelitian yang dilakukan oleh Karjoyo et al (2017) menunjukkan bahwa senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Novera (2017) didapatkan Rerata frekuensi inkontinensia urine pada lansia sebelum intervensi adalah 4,19 kali per hari, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 2,75 kali per hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya penurunan frekuensi inkontinensia urine yang signifikan setelah intervensi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maula et al., (2022) yang menunjukkan bahwa latihan senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi berkemih pada lansia yang mengalami inkontinensia urine

Senam Kegel adalah latihan fisik sederhana yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul (*pelvic floor muscles*), yaitu otot-otot yang berfungsi menopang kandung kemih, rahim, rektum, dan usus halus. Latihan ini pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Arnold Kegell pada tahun 1948 sebagai metode non-bedah untuk mengatasi inkontinensia urine pada wanita pasca persalinan. Senam Kegell dilakukan dengan cara mengencangkan dan melepaskan otot panggul secara berulang-ulang, mirip seperti gerakan menahan buang air kecil. Latihan ini dapat dilakukan oleh pria maupun wanita, dan sangat bermanfaat dalam mengatasi gangguan berkemih seperti inkontinensia urin, prolaps organ panggul, serta membantu pemulihan pasca operasi atau melahirkan. Karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa alat khusus, senam Kegell menjadi salah satu metode yang efektif dan mudah diakses untuk meningkatkan kontrol otot panggul dan kualitas hidup (Maula et al., 2022).

Senam Kegell memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu mengatasi inkontinensia urine pada lanjut usia, yaitu kondisi hilangnya kontrol kandung kemih yang umum terjadi akibat melemahnya otot dasar panggul seiring bertambahnya usia. Dengan melakukan senam Kegell secara rutin, lansia dapat melatih dan memperkuat otot-otot panggul yang berperan penting dalam proses menahan dan melepaskan urin. Penguatan otot ini membantu meningkatkan kontrol terhadap fungsi berkemih, mengurangi frekuensi kebocoran urin, serta memperbaiki refleks kandung kemih. Selain manfaat fisik, senam Kegell juga memberikan dampak psikologis positif seperti meningkatkan rasa percaya diri dan kualitas hidup lansia karena mereka tidak lagi merasa terganggu oleh inkontinensia. Latihan ini aman, mudah dilakukan tanpa alat khusus, dan dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kemandirian dan kenyamanan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari .

Senam Kegell bekerja dengan cara melatih dan memperkuat otot dasar panggul yang berfungsi mengontrol proses berkemih. Pada lansia, otot-otot ini cenderung melemah akibat proses penuaan, menurunnya hormon, atau dampak dari kondisi medis tertentu, sehingga menyebabkan inkontinensia urine. Dengan melakukan kontraksi berulang pada otot panggul melalui latihan Kegell, terjadi peningkatan tonus otot dan koordinasi antara otot kandung kemih dan sfingter uretra. Mekanisme ini membantu lansia dalam meningkatkan kemampuan menahan urin, memperbaiki refleks buang air kecil, dan

mengurangi kejadian kebocoran urin yang tidak disengaja. Selain itu, senam Kegel juga membantu meningkatkan sirkulasi darah di area panggul, yang mempercepat perbaikan jaringan otot dan memperkuat dukungan terhadap organ-organ di sekitarnya. Latihan ini bersifat progresif, sehingga dengan praktik yang konsisten dan teknik yang benar, lansia dapat mengalami perbaikan signifikan dalam kontrol berkemih dan kualitas hidup secara keseluruhan

3. Pelvic Floor Muscle Training

Penelitian yang dilakukan oleh Rustanti et al., (2015) menunjukkan adanya perubahan kemampuan otot dasar panggul setelah diberikan intervensi yang ditunjukkan oleh penurunan hasil ukur ICIQ-short form sebelum perlakuan 5,96 dan setelah perlakuan menurun menjadi 1,52 dengan selisih penurunan sebesar 4.44. Hal ini berdampak pada peningkatan kemampuan mengontrol inkontinensia urin pada lanjut usia perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Zartika, (2022) menunjukkan bahwa Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) efektif dalam memperbaiki inkontinensia urine pada lanjut usia wanita. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajul et al., (2022) yang menyimpulkan bahwanya ada pengaruh yang bermakna pada traktus urinarius (miksi) sebelum dan sesudah diberikan intervensi PFME (Pelvic Floor Muscule Exercise).

Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) adalah latihan fisik yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, yaitu kelompok otot yang menopang organ-organ dalam rongga panggul seperti kandung kemih, rahim, dan rektum. Latihan ini dilakukan dengan cara mengencangkan dan melepaskan otot-otot dasar panggul secara berulang, serupa dengan gerakan menahan buang air kecil. PFMT sering digunakan sebagai terapi non-invasif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, terutama inkontinensia urin dan fekal, prolaps organ panggul, serta disfungsi seksual. Baik pria maupun wanita, termasuk lanjut usia, dapat memperoleh manfaat dari latihan ini karena PFMT membantu meningkatkan kontrol terhadap fungsi eliminasi, memperkuat stabilitas panggul, dan mendukung pemulihan pasca persalinan atau operasi. Karena sifatnya yang aman, murah, dan mudah dilakukan, PFMT menjadi salah satu intervensi yang direkomendasikan secara luas dalam praktik rehabilitasi dan keperawatan (Ajul et al., 2022).

Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) bekerja dengan cara menguatkan otot-otot dasar panggul yang berperan penting dalam proses menahan dan mengeluarkan urin. Pada lanjut usia, otot-otot ini cenderung melemah akibat proses penuaan, penurunan hormon, serta berkurangnya aktivitas fisik, yang mengakibatkan berkurangnya kontrol terhadap fungsi berkemih dan meningkatkan risiko inkontinensia urine. Melalui latihan Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) yang dilakukan secara teratur, lansia diajarkan untuk mengontraksikan dan melepaskan otot panggul secara berirama. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan koordinasi otot, sehingga dapat memperbaiki kemampuan menahan keluarnya urin secara tidak sengaja. Mekanisme lainnya melibatkan peningkatan kontrol neuromuskular. Latihan ini tidak hanya memperkuat otot secara mekanis, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran tubuh terhadap kerja otot-otot panggul. Dengan PFMT, terjadi stimulasi terhadap sistem saraf yang mengontrol sfingter uretra dan kandung kemih, sehingga refleks berkemih menjadi lebih terkendali. Selain itu, PFMT juga melatih

pasien untuk mengenali tanda-tanda awal dorongan berkemih dan memberikan strategi untuk menunda atau mengontrol kebutuhan tersebut, sehingga kebocoran urin dapat dicegah lebih efektif.

Secara keseluruhan, PFMT tidak hanya memberikan dampak fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis bagi lansia. Dengan meningkatnya kontrol terhadap fungsi eliminasi, lansia akan merasa lebih percaya diri, nyaman, dan mandiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Latihan ini juga dapat mengurangi ketergantungan pada alat bantu atau obat-obatan, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) menjadi salah satu pendekatan yang aman, sederhana, dan sangat dianjurkan dalam penanganan inkontinensia urine pada kelompok usia lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi komplementer seperti bladder training, senam Kegel, dan Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) memiliki potensi yang signifikan dalam mengatasi masalah inkontinensia urine pada lanjut usia. Ketiga intervensi ini terbukti secara statistik dan klinis mampu menurunkan frekuensi berkemih, memperbaiki kontrol kandung kemih, serta meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Selain efektif, intervensi ini juga tergolong aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping yang berarti, sehingga cocok digunakan sebagai terapi alternatif atau pendamping terapi medis konvensional. Oleh karena itu, penerapan terapi komplementer ini layak direkomendasikan sebagai bagian dari program asuhan keperawatan geriatri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami inkontinensia urine.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan

Disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya perawat dan fisioterapis, untuk lebih mengintegrasikan terapi komplementer nonfarmakologis seperti *bladder training*, senam Kegel, dan *pelvic floor muscle training* dalam rencana asuhan keperawatan lansia dengan inkontinensia urine. Terapi-terapi ini terbukti efektif meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan mengontrol fungsi kandung kemih tanpa efek samping obat. Tenaga kesehatan juga diharapkan memberikan edukasi yang tepat dan pendampingan dalam pelaksanaan latihan tersebut, agar lansia dapat menjalankannya secara mandiri dan konsisten. Penerapan terapi ini secara rutin dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi ketergantungan terhadap intervensi farmakologis.

2. Bagi lanjut usia

Disarankan kepada lansia yang mengalami inkontinensia urine untuk secara aktif mengikuti dan menerapkan terapi komplementer seperti *bladder training*, senam Kegel, dan *pelvic floor muscle training* secara rutin. Terapi-terapi ini terbukti dapat membantu memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan kontrol terhadap kandung kemih tanpa harus bergantung pada obat-obatan. Lansia diharapkan tidak merasa malu untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan guna mendapatkan panduan latihan yang tepat, serta menjadikan latihan ini sebagai bagian dari aktivitas harian. Dengan disiplin dan

konsistensi, terapi ini dapat membantu mengurangi keluhan inkontinensia, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung kualitas hidup yang lebih baik di usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1–12.
- Ajul, K., Lilik Pranata, Indah Fari, A., Yosefpa Windahandayani, V., & Indaryati, S. (2022). Pelvic Floor Muscule Exercise (PEME) Terhadap Fungsi Traktus Urinarius (MIKSI) pada Lansia. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 440–445. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.736>
- Daryaman, U. (2021). Pengaruh Kegrel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 174–179.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 1–9.
- Firmanda, G. I., Wahyuningsih, A., & Pratiwi, W. N. (2024). Efektivitas Pelvic Floor Muscle Training dan Bladder Training dalam Mengelola Inkontinensia Urine pada Alzheimer: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 8(2), 67. <https://doi.org/10.22146/jkkk.95655>
- Karjoyo, J. D., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/14676>
- Kontesa, M., Yusriana, Y., & Lestari, R. (2024). Pengaruh Bladder Training Teknik Menunda Berkemih Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 62–68.
- Lisdahayati, L., Pome, G., Zanzibar, Z., Saprianto, S., & Viona, Z. (2025). Management of Urinary Incontinence with Kegrel Gymnastics in Elderly Patients with Urine Elimination Disorders. *Lentera Perawat*, 6(1), 187–196.
- Maula, L. N., Yunita, A., & Setyadi, A. W. (2022). Pengaruh Latihan Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Berkemih pada Inkontinensia Urine Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3), 38–46. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i3.586>
- Moa, H. M., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2017). Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Novera, M. (2017). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi BAK Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 240. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.589>
- Nurhasanah, T., & Hamzah, A. (2017). Bladder Training Berpengaruh Terhadap Penurunan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Pasien Post Operasi Bph Di Ruang Rawat Inap Rsud Soreang. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 79–91.
- Pizzol, D., Demurtas, J., Celotto, S., Maggi, S., Smith, L., Angiolelli, G., Trott, M., Yang, L., & Veronese, N. (2021). Urinary incontinence and quality of life: a systematic review and

meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33, 25–35.

- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.1228>
- Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015). Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Pada Perempuan Lanjut Usia Dengan Gangguan Inkontinensia Urin. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4, 82–196.
- Savitri, S., Dora, M. S., & Rahmiwati, R. (2024). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontenensia Urin Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *As-Shiha; Journal of Medical Research*, 6(2), 13–18.
- Teju, S. O. D., Sinawang, G. W., & Prasanto, A. N. (2023). Implementasi Efektifitas Pelvic Floor Exercise Untuk Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 145–150. <https://doi.org/10.34312/ljpm.v2i2.21249>
- Wahyuni, W., & Zartika, M. (2022). Manfaat Pelvic Floor Muscle Training Untuk Memperbaiki Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJOPRE*, 3(1), 33–38.
- Yang, X., Wang, X., Gao, Z., Li, L., Lin, H., Wang, H., Zhou, H., Tian, D., Zhang, Q., & Shen, J. (2022). The anatomical pathogenesis of stress urinary incontinence in women. *Medicina*, 59(1), 5.